

Journey to Jerusalem

A Lenten Journey for Spiritual & Physical Health

Join us for our 18,000-mile imaginary Journey to Jerusalem! Starting in Hillsboro, we will travel around the globe to our final destination on Easter Sunday. In addition to walking (or doing another physical activity of your choice), we will be meditating on a Bible verse, a reflection of that verse, and questions to ponder as you exercise. We will also be learning more about the cities and churches that we visit along our route. A world map in the church vestibule will show the route and our progress along the way, as well as an information sheet about each destination.

What is a mile? If you don't know the actual distance you have traveled, or you are doing an activity other than walking (such as aerobics, swimming, etc.) convert as follows:

- 2,000 steps = 1 mile
- 20 minutes of activity = 1 mile

How to record your miles? Turn in one Tally sheet per week, per household, recording the total miles of all participating members for that week. There will be designated boxes at the church entrances to leave them in. You may also email your weekly results (include family name) to stmatthewjerusalem@gmail.com. Check the parish website (stmatthewhillsboro.org) to monitor our progress and find out other information.

What do we read along the way? The booklet "Food for the Journey" has a weekly devotion that we will all be meditating on. Feel free to include other prayers and readings as you wish. This material is to help you grow spiritually during your pilgrimage.

Where are we visiting along the way? Starting in Hillsboro on 2/12, we will visit:

- 2/19 - Honolulu, Hawáii
- 2/26 - Manila, Philippines
- 3/1 - ASH WEDNESDAY - Lent begins
- 3/5 - Saigon (Ho Chi Minh City), Vietnam
- 3/12 - Vailankanna, India
- 3/19 - Masqat, Oman
- 3/26 - Dodoma, Tanzania
- 4/2 - Addis Ababa, Ethiopia
- 4/9 - Cairo, Egypt (Palm Sunday)
- 4/16 - EASTER SUNDAY - Jerusalem, Israel

Summary

- Sign up for the journey
- Be active and pray – God is with you - track your miles of activity each week
- Turn in your household TALLY SHEET **weekly**
- Call or email if you have questions: Monica Thursam, Parish Nurse, 503-648-7677

cozymmt@yahoo.com

(Sponsored by Parish Nurses, Health Ministry, and Promotores)

Viaje a Jerusalen

Un Viaje de Cuaresma para Salud Espiritual y Física

¡Acompañenos en nuestros viajes imaginarios de 18,000 millas a Jerusalén! Comenzando en Hillsboro, viajaremos alrededor del mundo hacia nuestro destino final en Domingo de Pascua. Además de esta viaje (o haciendo cualquier otra actividad física que usted prefiera), iremos meditando en un versículo de la Biblia, reflexionaremos sobre ese versículo y las diferentes preguntas que surjan mientras nos ejercitamos. También aprenderemos más sobre las ciudades y países que visitemos a lo largo de nuestra ruta. Un mapa del mundo en el vestíbulo de la iglesia mostrara la ruta y nuestro progreso en el viaje, así como una hoja de información acerca de cada destino.

¿A que equivale una milla? Si usted no sabe la verdadera distancia que la ha recorrido, o esta haciendo otra actividad distinta a caminar (tal como aeróbicos, natación, etc.), haga la siguiente conversión:

- 2000 pasos = 1 milla
- 20 minutos de actividad = 1 milla

¿Cómo registrar sus millas? Entregue una hoja de registro por semana por cada hogar, con el registro total de millas de cada participante para esa semana. Abra cajas designadas en las entradas de la Iglesia para depositar las hojas. También puede enviar un correo electrónico con sus resultados semanales que incluya el nombre de la familia a stmatthewjerusalem@gmail.com. Cheque el portal de Internet de la parroquia (stmatthewhillsboro.org) para monitorear su progreso y para cualquier otra información.

¿Qué vamos a leer a lo largo del viaje? El folleto “Comida para el Viaje” tiene una devoción seminal sobre la que todos estaremos meditando. Este material es para ayudarle a crecer espiritualmente durante su viaje

¿Qué visitaremos a lo largo del viaje? Comenzando el 12 de febrero en Hillsboro, visitaremos:

- 2/19 - Honolulu, Hawái
- 2/26 - Manila, Filipinas
- 3/1 - Miércoles de Ceniza- Cuaresma comienza
- 3/5 - Saigon (Ho Chi Minh City), Vietnam
- 3/12 - Vailankanna, India
- 3/19 - Masqat, Oman
- 3/26 - Dodoma, Tanzania
- 4/2 - Addis Ababa, Ethiopia
- 4/9 - Cairo, Egypt
- 4/16 - EASTER SUNDAY - Jerusalén, Israel

RESUMEN

- Inscriba para el viaje
- Sea activo y ore – Dios está con usted – registre las millas de actividad que recorra cada semana
- Entregue semanalmente su hoja de cotejo(millas recorridas)
- Llame o envíe e-mail si tiene preguntas a : Mónica Thursam, Enfermera de Parroquia,, 503-648-7677, cozymmt@yahoo.com

(Patrocinado por las Enfermeras de la Parroquia, el Ministerio de Salud, y los Promotores)